



## Mit Nordic-Walking ins Frühjahr

Bevor die guten Vorsätze fürs neue Jahr in Vergessenheit geraten, geht es wieder los, mit drei Nordic-Walking-Kursen.

**Kurs Nr.1** Beginn: Dienstag, 13.3.2018, um 9 Uhr, ca. 60 Minuten

Dieses Angebot richtet sich an Männer und Frauen, die nicht so weite und nicht so steile Strecken in Angriff nehmen möchten. Sie sollten gut zu Fuß sein. Probieren Sie es einfach mal aus.

**Kurs Nr.2** Beginn: Mittwoch, 14.3.2018, um 9 Uhr, ca. 70 Minuten

In diesem Kurs werden wir uns etwas längere Strecken vornehmen. Wenn das Wetter mal nicht optimal ist, walken wir trotzdem. Mit der richtigen Kleidung ist es kein Problem.

**Kurs Nr.3** Beginn: Mittwoch, 7.3.2018, um 18 Uhr, ca. 80 Minuten

Hier wird es anstrengend und es dürfen keine gesundheitlichen Einschränkungen vorhanden sein.

Treffpunkt für die Kurse: Hinter den Höfen 5.

Die Kurse beinhalten 15 Übungseinheiten, und enden mit Beginn der Sommerferien. Diese Angebote richten sich nicht nur an Mitglieder des MTV Bornhausen, sondern an alle, die sich gerne zusammen mit anderen an der frischen Luft bewegen möchten. Neueinsteiger, bzw. Anfänger sind herzlich willkommen. Für Nicht-Mitglieder kostet der Kurs 27,-Euro. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte an: Tel. 05381/47006 .

Ich freue mich auf Sie.

Margarete Hoppe